

Melléklet - Kiegészítő részek

TARTALOMJEGYZÉK

1.1.	Jóllét modellek.....	1
1.2.	A PERMA jóllétmodell kibővített változatai.....	3
1.3.	PERMAH modellhez kapcsolódó intervenciók gyakorlatok	3
1.4.	A társas támogatás COVID 19 járvány idején.....	5
1.5.	Köszönetnyilvánítás.....	5
1.6.	A kérdésfeltevéseken túlmutató, egyéb eredmények.....	6
1.6.1.	A vizsgálatok szubjektív tapasztalatai	6
1.6.2.	Az applikáció megalkotására vonatkozó ötletek az interjúk alapján.....	7
1.7.	Továbbfejlesztési lehetőségek	9
2.	Irodalomjegyzék a kiegészítő részekhez.....	10
3.	Mellékletek	11
3.1.	1. sz. Melléklet: A kutatás meghirdetéséhez készült plakát.....	11
3.2.	2. sz. Melléklet: A kutatáshoz használt kérdőív	12
3.3.	3. sz. Melléklet: Az csoportos interjú kérdései.....	18
3.4.	4. sz. Melléklet: A beleegyező nyilatkozat	18

1.1. Jóllét modellek

A következőkben a jóllét kutatását meghatározó néhány szerző modelljeit, nézeteit mutatom be.

Cloninger (2004) könyvében az élet szerveződését hierarchikusan felépülő spirálként írja le, mely a növekvő komplexitás felé tart, és kiindulási pontja az univerzális mező, ahol minden létező a tér és idő egyazon pontjában kapcsolódik össze. A tudatosság szempontjából minden élőlény között is hierarchiát feltételez, melynek csúcsán az emberi tudatosság áll. Megfogalmazása szerint a jóllét az emberi önszabályozás három karaktervonása alapján

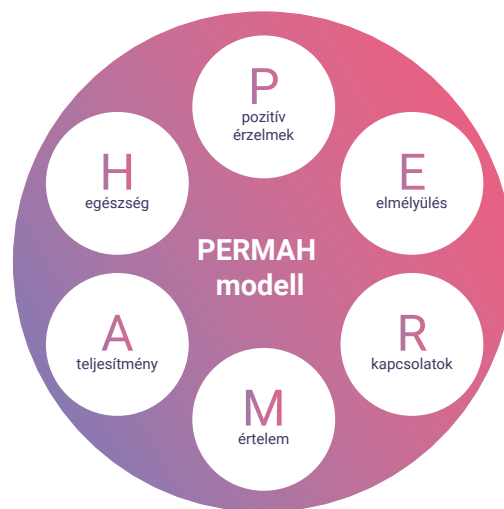
fejleszthető, ezek pedig az *önirányítottság*, *kooperativitás* és az *ön-transzcendencia*. Az *önirányítottság* a cél elérésére irányuló felelősségteljes viselkedést jelöli, illetve azt a képességet, mely által az emberek képesek saját hiedelmeik, feltételezéseik átgondolására, és formálására. A *kooperativitás* többek között a segítőkészséget és toleranciát jelenti, az *ön-transzcendencia* pedig az intuitív és spirituális beállítottságot írja le. Ezen felsorolt három karaktertípus konfigurációjából eredő karakter mind a jóllétet, mind a mentális problémák kialakulását is meghatározhatja. A kreatív személyekre például mind a három karaktertípus jellemző, hiszen egyszerre intuitívak és meditatívak, nyitottak a bizonytalan élmények felé, és képesek harmóniában élni embertársaikkal és a természettel is (Cloninger, 2006).

Diener (1984, 2000) megfogalmazása szerint a szubjektív jóllét a személy saját életével kapcsolatos kognitív és affektív értékeléseinek összessége. A szubjektív jóllét koncepciója a boldogság hedonista felfogását tükrözi leginkább. Az elnevezése utal az egyén saját értékelésből fakadó egyedi, szubjektív jellegére. Három összetevője együttesen határozza meg a szubjektív jóllét megélését. A *kognitív értékeléshez* tartozik az élettel való elégedettség, mely az életre vonatkozó pozitív értékelésekre vonatkozik. Ezt a fogalmat nem csak általánosságban fogalmazza meg, hanem specifikus területekre összpontosítva is, olyanokra, mint a munka, szociális kapcsolatok, jövedelem, egészség. Diener szerint a pozitív érzelmek gyakori megélése (például az öröm, jókedv, büszkeség) és a negatív érzelmek (például büntudat, szégyen, düh, kétségbeesés) relatív hiánya az *affektív értékelés* szempontjából jelzi előre a szubjektív jóllét érzését.

Az előbb ismertetett modellhez igen hasonlóan Kahneman és Deaton (2010) a szubjektív jóllétnek két formáját nevezik meg. Az első az *érzelmi jóllét*, mely az egyén mindennapi érzelmi tapasztalatainak intenzitására, és mennyiségére utal. Pozitív vagy negatív érzéseink ilyen módon erős hatással vannak arra, mennyire éljük meg kellemesen vagy épp kellemetlenül az életünket. Ilyen érzelmi tapasztalat az öröm, a szomorúság, a harag, a stressz és a szeretet érzése is többek között. A jóllét általuk megfogalmazott másik konstrukuma az *élet értékelése*. Ez azon gondolatainkra vonatkozik, melyek életünkről, életünket érintő fontos kérdésekről való gondolkozás közben aktiválódnak bennünk.

A pszichológiai jóllét többdimenziós modellje hat konstruktumot azonosít (Ryff és Keyes, 1995). Ezek az *önelfogadás*, a *kiválóság elérése*, az *életcél*, a másokkal kialakított *pozitív kapcsolat*, a *személyes növekedés* és az *autonómia*. Ez a hat konstruktum a jóllét eudaimónikus felfogásához kapcsolódik. Az eudaimónia fogalma Arisztotelész nevéhez köthető, és arra a gondolatra utal, mely alapján az élet elsődleges célja, hogy az ember felismerje és megvalósítsa a benne rejlő lehetőségeket (Oláh és Kapitány-Fövény, 2012). Az *önelfogadás* a saját

erősségeinek és gyengeségeinek elfogadását jelenti, a *kiválóság* a saját életünk és a környezet irányítására való képességet jelöli, az *életcél* a személy azon terveire, célkitűzéseire vonatkozik, melyek értelmet képesek nyújtani élete számára. A *másokkal kialakított pozitív kapcsolat* a számunkra fontos személyekkel létrejött közeli és értékes viszonyrendszerre utal, a *személyes növekedés* a tehetségünk és személyes lehetőségeink kibontakoztatását, kiteljesítését jelenti és az *autonómia* a személy egyéni meggyőződéseinek követését jelöli (Ryff és Keyes, 1995).



1. ábra: PERMAH modell

1.2. A PERMA jóllétmodell kibővített változatai

Bár a PERMA modell széleskörben elterjedt és jól használható modell, több kutató is úgy gondolta, hogy újabb elemekkel kiegészítve még teljesebb képet alakíthatnánk ki a jóllétről.

Barker és munkatársai (2021) megalkották a PERMANENT modellt. A PERMA öt konstruktmára építve, azokat részben megtartva a modellt kibővítették. A PERMANENT modell a következő konstruktumokat tartalmazza: *tudatos jelenlét* (P – *Present Moment Awareness*), *érzelmi intelligencia* (E – *Emotional Intelligence*), *kapcsolatok* (R – *Relationships*), *értelem* (M – *Meaning*), *teljesítmény* (A – *Achievement*), *szükséges alvás* (N – *Needed Sleep*), *testmozgás* (E – *Exercise*), *étkezés* (N – *Nutrition*), és *gondolkodás* (T – *Thinking*). Egy másik modell az úgynevezett PERMA-V modell, melyet az eredeti öt konstruktum megtartása mellett Zhivotovskay kiegészítette a *vitalitás* (V – *vitality*) alkotóelemmel, hogy rámutasson az eredeti modell testünkkel kapcsolatos komponensének hiányára (Petersen és mtsai, 2021).

1.3. PERMAH modellhez kapcsolódó intervenciós gyakorlatok

A korábban már ismertetett PERMAH modellhez szintén kapcsolódnak intervenciós gyakorlatok. A következőkben Kern és munkatársai alapján (2021) mutatok be egy-egy

konstruktumhoz tartozó gyakorlatot, hogy ezzel is szemléltessem az intervenciók olyan lehetséges formáit, melyeket már a gyakorlati használat is igazolt. Ezeket a gyakorlatokat a szerzők mind iskolai, mind munkahelyi használatra is ajánlják.

Pozitív érzelmek intervenció - Boldogság portfólió

Írj egy listát azokról a cselekvésekről, melyek örömmel töltenek el, mosolyt csálnak az arcodra, és segítenek, hogy jól érezd magad! Amikor kezded rosszul érezni magad, válassz ki valamit a megírt listából, amit megteszel annak érdekében, hogy felvidítsd magad!

(Ezt a gyakorlatot Barbara Fredrickson (2009) is ajánlja könyvében).

Elmélyülés intervenció – Tudatos elmélyülés a cselekvésben

Az elmélyülés azt is jelenti, hogy tudatosan vagyunk jelen a pillanatban, és nem rágódunk a múlton, nem aggódunk a jövőn. Koncentrációt igénylő tevékenységek végzése, támogatja a diákokat, hogy fókuszálják figyelmüket. Például néhány percig figyeljenek a légzésükre, végezzenek ritmikus mozgást, vagy hallgassanak meg egy felvett meditációt.

Kapcsolatok intervenció – Ápolj mély barátságokat!

Szükségünk van az életben nem csak társakra, de barátokra is. Olyan barátokra, akikkel őszintén beszélhetünk, akiktől támogatást kaphatunk és akik törődnek velünk. De a jó barátságok kialakulásához elköteleződés és idő is kell. Válassz ki egy-két embert barátaid közül, akik mellett elköteleződsz, és tervezz be rendszeres találkozási időpontokat velük! Hallgasd meg őket figyelmesen, merj nyitott és sebezhető lenni mellettük, és légy kész arra, hogy megbocsáss nekik!

Értelem intervenció – Tedd értelmessé a hétköznapi dolgokat!

A mindennapi feladatainkban sokszor nehezen találjuk az értelmet – inkább azért végezzük őket, mert kell és emiatt kimerítők számunkra. Most készíts egy jelentéstérképet! Vegyél egy darab papírt, és a bal oldalára írd fel azokat a dolgokat, amik értelmetlennek tűnnek számodra, amikről úgy érzed, hogy muszáj velük foglalkoznod, de fárasztanak, elszívják az energiádat. Majd mindegyik tevékenységből húzz egy nyilat és írd mellé a jobb oldalra, hogy mi lehet ennek a tevékenységnek a célja, vagy milyen, számodra fontos eredmény eléréséhez járul hozzá. Ha úgy érzed, hogy a választott cél nem elég jelentőségteljes, akkor rajzolj belőle egy másik nyilat, és válassz mellé egy másik lehetséges célt vagy eredményt. Meg tudod találni a

tevékenység célját? A későbbiekben érdemes azokkal a tevékenységekkel foglalkozni, melyeknek feltárható számodra a célja, és amiknek nem azokat javasolt csökkenteni életedben.

Teljesítmény intervenció – Alkoss remény térképet!

Vegyél egy papírlapot, és a hosszú oldala mentén hajtsd háromba! Majd a jobb oldali részre írd fel, hogy „Célok”. Ide gyűjtsd össze azokat a céljaidat, amiket a következő években el szeretnél érni. A bal oldali oszlopra írd fel, hogy „útvonalak”, és írd hozzá három olyan tevékenységet, melyek segíthetnek ennek a célnak az elérésében. Középre írd fel az „akadályok” szót, és gyűjts minden lehetséges felsorolt útvonal mellé olyan dolgokat, amik akadályként, kihívásként jelentkezhetnek. A lap aljára írd fel olyan személyek nevét, akik támogatni tudnak, és olyan tevékenységeket, dolgokat, amik segíthetnek motivációd fenntartásában.

Egészség intervenció – Aludj jól!

A jó alvást akkor élhetjük át, ha megteremtjük hozzá a megfelelő körülményeket. Lefekvés előtt 30-60 perccel kezdj el hangolódni az alvásra. Kerüld a megterhelő testmozgást, a koffeint és az alkohol fogyasztást. Csökkentsd a fényeket és a hőmérsékletet. Tarts egy jegyzetfüzért az ágyad mellett, és ha úgy érzed leállíthatatlanul jár az agyad, írd le mi jár a fejedben, tisztázd a gondolataidat!

1.4. A társas támogatás COVID 19 járvány idején

A társas támogatottságnak 2021-ben a COVID 19 járvány utáni időszakban kiemelt jelentősége van. A megtapasztalt társas izoláció, és a kapcsolódást biztosító online lehetőségek hatásainak vizsgálata fontos témája lesz a későbbi kutatásoknak. A mentális egészség helyreállításában, a magányosság és az elszigeteltség csökkentésében a technológia adta lehetőségek segítségünkre lehetnek, azonban ez csak bizonyos alkalmazási módjaira vonatkoztatható. A világhálón elhelyezett bejegyzések önmagukban nem segítik elő a párbeszéd, a kapcsolódás kialakulását, így nem képesek csökkenteni az elszigeteltség érzését sem (Smith és mtsai, 2018).

1.5. Köszönetnyilvánítás

A dolgozatom végén, de talán fontosságát tekintve elsősorban szeretnék köszönetet mondani konzulensemnek, Dr. Kun Ágotának, aki folyamatos támogatásával és magasszintű szaktudásával nagyban hozzájárult a dolgozat elkészüléséhez. Hálával tartozom lelkesedéséért, ötleteiért, és belém vetett hatalmas bizalmáért!

Továbbá köszönetet szeretnék mondani Édesanyámnak, Turócziné Pesty Ágnesnek is, akinek előremutató meglátásai, és érdeklődő hozzáállása, segített fenntartani a motivációm, és fontos észrevételei támogatták a dolgozatom formálódását.

Hálával tartozom minden résztvevőnek, barátaimnak, ismerőseimnek, akik nyitottsága, és jelenléte lehetővé tette ennek a kutatásnak a megvalósulását, valamint Gelencsér Senonnak a BME Ergonómia és Pszichológia Tanszék demonstrátorának a szövegek legépelését.

1.6. A kérdésfeltevéseken túlmutató, egyéb eredmények

1.6.1. A vizsgálatok szubjektív tapasztalatai

A vizsgálatot három különböző napon vettem fel a három eltérő csoporttal. A résztvevők létszámbeli eloszlása 20-9-15 fő volt.

Az első alkalom mind a visszajelzések, mind a személyes tapasztalatom alapján nagyon erős hatással volt a résztvevőkre. Ezen az alkalmon huszan voltak jelen, melyből tizenegy nő és kilenc férfi volt. A záró körben többen kiemelték, hogy eddig nem is gondolták, hogy így is meg lehetne közelíteni a dolgokat, hogy pozitívan is rá lehet tekinteni a hétre, és hogy meg lehet egymással osztani az örömeinket, sikereinket, boldog pillanatainkat még akkor is, ha eddig alig ismerték egymást. A pozitív kapcsolatok témához tartozó kérdéskártyák jól működtek a kiscsoportos beszélgetések során. Segítségükkel fókuszuk a pozitív témákra, örömteli dolgokra, eseményekre irányult, aminek látható hatása volt. Figyelve a résztvevőket azt láttam, hogy a kezdetben egészen sok személynél megfigyelhető zárt testtartás negyed óra alatt teljesen eltűnt a teremből. Elég volt tizenöt perc ahhoz, hogy a résztvevők láthatóan nyitottabbá váljanak, többet nevéssenek és jobban figyeljenek egymásra. A jól megalapozott bizalom segítette őket, hogy a második gyakorlatot is meg tudják csinálni. Itt párokban dolgoztak, és bár az idő túl kevésnek bizonyult a feladathoz, az értelemhez kapcsolódó célválalasztó feladat üzenetét be tudták fogadni, és egymás támogatását is szívesen vállalták.

A második alkalommal kisebb létszámban, összesen kilencen voltak jelen, és minden résztvevő nő volt. Ekkor a pozitív érzelmek és az elmélyülés volt a két kiválasztott téma. Mind a két témához inkább elmélyülősebb, gondolkozósabb feladatokat választottam, ami a hangulaton is látszódott. Sokkal nyugodtabb, békésebb, visszafogottabb volt a hangulat, és inkább személyes mint közösségi élmény volt. Az elmélyüléshez tartozó zenehallgató gyakorlat segített a résztvevőknek a nyugalom és a flow megélésében. Ennek oka lehetett az is, hogy több olyan résztvevő is volt, akinek a zene, a zenélés fontos szerepet tölt be az életében, illetve négyen is

kreatív szakmát végeznek (építészek, belsőépítészek) így számukra, elmondásukkal összhangban, az elmélyülés gyakrabban megélt élménynek mondható. Az alkalmon végén nehezebben indult be az interjú, és kevesebb szóbeli visszajelzést adtak, azonban a kérdőívsomagban található, az alkalomra vonatkozó kérdések alapján az látható, hogy nagyon jó hatással voltak rájuk a gyakorlatok, és jó élményként élték meg az együtt töltött időt.

A harmadik, és egyben az utolsó alkalom lassan indult, de annál nagyobb lendülettel záródott. Lassan gyülekeztek a résztvevők, és kisebb kezdeti bizalmat tapasztaltam, ami valószínű abból fakadt, hogy sokféle helyről és társaságból érkeztek, és kevesen ismerték egymást. Tizenöten voltak összesen, amiből heten voltak férfiak és nyolcan nők. Az egészség és a sikerek, teljesítmény témaköreikhez tartozó gyakorlatok voltak ezen alkalom középpontjában. Az egészséghez kapcsolódó intervenció segítette a résztvevőket, hogy végig gondolják, miben szeretnének leginkább fejlődni az egészségüket tekintve, és ehhez konkrét akcióterveket is készítettek párokban. Az akcióterv készítését a páros munka nem segítette annyiban, mint amennyi plusz idővel járt. Ennek tanulsága alapján azt látom, hogy ezt érdemes egyéni feladatnak megtartani, és inkább a megosztást, tapasztalatcserét kinyitni páros vagy közösségi gyakorlattá. A következő gyakorlat volt a három alkalmas vizsgálat legpozitívabb tapasztalata. A sikerek és teljesítmények témakörhöz tartozó módszernél a résztvevők először összeírtak öt olyan dolgot, eseményt amit sikernek élnek meg, majd keveredve párokban egyet-egyét megosztottak egymással, és a másik sikerére is visszajeleztek. Ez olyan sok örömet okozott a résztvevőknek, hogy több személyhez is odamentek, mint az előre meghatározott öthöz, és egyre lelkesebben és boldogabban meséltek életük egy-egy sikeréről. Nagyon izgalmas tapasztalat volt kívülről nézni a gyakorlat hatását, hallgatni az egyre nagyobb intenzitású megosztásokat, és figyelni az ismeretlenekből ismerősökké váló résztvevőket. Összességében úgy láttam, hogy erről az alkalomról távoztak a legnagyobb energiával és lendülettel, és a visszajelzések alapján hálásak voltak, hogy kaptak teret ezen sikerek megosztására.

Érdekes tapasztalat továbbá, hogy a jellemzően baráti társaságnak szánt gyakorlatok mennyire sokat adtak akkor is, amikor ismeretlenekkel kerültek össze a résztvevők. Ez alapján azt látom, hogy célcsoportomnak az ilyenfajta ismerkedés izgalma és öröme fontos értéke, amelyekre nagy igényük van.

1.6.2. Az applikáció megalkotására vonatkozó ötletek az interjúk alapján

A fókuszcsoportos kislétszámú félig-struktúrált interjú utolsó kérdéseként arra voltam kíváncsi, hogy a résztvevők szerint mikor működne jól egy applikáció, ami a kipróbált gyakorlatokhoz hasonló elemeket tartalmazna. Mivel ez a témakör a kutatásom alapvető céljához nagyban hozzájárul, de túlmutat a kérdésfeltevéseken, így nem elemzem, de összefoglalom a tanulságait.



2. ábra: Applikáció fejlesztésére vonatkozó ötletek

Digitálisan vagy személyesen?

A válaszok között leggyakrabban az applikáció személyességének kérdése jött elő. Azaz, azzal kapcsolatban merültek fel érvek és ellenérvek, hogy tudnának-e hasonló élményt adni ezek a gyakorlatok, ha nem személyesen, egy térben alkalmazzuk őket, hanem digitálisan összekapcsolódva, de fizikailag egymástól távol. A legtöbben azt a megoldási javaslatot tették, hogy a telefonon futó alkalmazás csak instrukciókat, kiindulópontokat adjon az élőben találkozó baráti vagy esetleg ismeretlen társaságoknak. Ilyen módon a kötetlen baráti beszélgetéseknek is alapot tudna adni, és segítené mélyebbé, tartalmasabbá tenni azokat. Felmerült azonban, hogy a tudatosítást előmozdító gyakorlatok végzése otthon nap mint nap is végezhető, ehhez nem szükséges társas összejövetelet szervezni. A digitális megoldás személyesebbé alakítása érdekében hárman is a személyes hangvételű videók, képek közzétételével hidalnák át az applikáció személytelenségét.

Motivációs faktorok

Egy másik visszatérő témája volt a válaszoknak a használatra motiváló funkciók témája. Volt aki úgy gondolta, a saját magának kitűzött cél, és az azzal kapcsolatos, applikáció által küldött értesítések fenntartanák a motivációját. A kimutatások, statisztikai elemzések beépítése az

applikációba többek szerint igen nagy hasznossággal járnának. Emellett felmerültek saját magunknak gyűjthető sikerpontok, valamint a másoktól kapott visszajelzések témája is, bár ez igen megosztó volt, mert a szociális média visszajelzési kultúrájától, a társas összehasonlítást generáló funkcióktól több résztvevő is ódzkodott. Más irányú megközelítés volt a napi rövid tudásanyag közzététele mint motivációs faktor, valamint az értesítések, melyek saját vagy akár mások sikereire is emlékeztethetnek, ezzel is motiválva a további használatra.

Személyre szabhatóság

A személyre szabhatóság igénye szintén gyakorta felmerült a résztvevőkben. Ez akár abban is megvalósulhat, hogy a résztvevők visszajelzést adnak az applikációnak az adott feladattal kapcsolatban, mely ezeket beépítve alakít rajtuk. Egy másik gondolat a „kapcsolatok” témakörénél használt pozitív kérdés kártyák bővíthetőségére vonatkozott, azaz a felhasználók bővíthessék a kérdések számát, saját, általuk fontosnak tartott kérdések hozzáadásával. A gyakorlatok akár több szempontú szűrését javasolta az egyik résztvevő. Ilyen szempont lehet a felhasználók jelenlegi hangulata, aktuális helyzete, kihívásai, személyes céljai.

Konkrét ötletek

Pár konkrét ötlet is érkezett a résztvevőktől az applikáció funkcióját illetően. A zene és annak jótékony hatása beépíthető lehetne az alkalmazásba, akár adott zenelisták, zeneszámok ajánlásával, ezzel is hozzájárulva a felhasználók jóllétérzésének fokozásához. Az applikációban található kérdések az egyik résztvevő gondolata alapján, szerencsések ha kicsit megdöbbsentőek, és erősen elgondolkoztatóak. Egy másik ötlet volt, hogy legyen tér más felhasználók által inspirálódni, például időszakosan érkezzen egy értesítés arra vonatkozóan, hogy ebben az időszakban mi tette a legtöbb embert boldoggá. A hálanapló és az önreflexiós napló beépítése az alkalmazásba szintén felmerült ötletként.

Az eredeti elképzelésemhez képest új irányként jelent meg annak a gondolata, hogy milyen sokat adhat egy ilyen alkalmazás, ha lehetőség van ismeretlen emberekkel is kipróbálni, ami akár ismerkedésre is nagyon jó felületet biztosítana a válaszadók szerint.

1.7. Továbbfejlesztési lehetőségek

A kutatás továbbfejleszthető lenne heterogénebb minta bevonásával, és az applikáció kezdetleges változatának használatával. Így a résztvevők valósabb képet kapnának az alkalmazás működési módjáról, és konkrétabb visszajelzéseket tudnának adni, annak továbbfejlesztéséhez. Ezek mellett a vizsgálatot meg lehetne valósítani hat külön alkalommal

is, így konstruktumonként is vizsgálhatók lennének a PERMAH (Kern és mtsai, 2021) modellhez választott gyakorlatok. A vizsgálat szempontjából előremutató kutatási irány lehet a felhasználók intervenciók iránti elköteleződésének bejósolása, és az elköteleződést befolyásoló tényezők azonosítása, és vizsgálata. További kutatási irány lehet a közösségi gyakorlatok hatásának vizsgálata külön ismerősök és ismeretlenekből álló csoportokban, mely lehetőséget adna azonosítani az ilyen szempontból különböző csoportok megélt élményeit, tapasztalait, és az intervenciók hatékonyságában a csoport összetétele okán bekövetkező változásokat.

2. IRODALOMJEGYZÉK A KIEGÉSZÍTŐ RÉSZEKHEZ

- Barker, R. K., Tuominen, L. P., Larson, M. R., Lee-Nichols, M. E., Eslinger, G., Patterson, K. L., & Stocker, S. L. (2021). Enhancing Mindfulness and Well-Being in Higher Education. *International Journal of Community Well-Being*, 1-22.
- Cloninger, C. R. (2006). The science of well-being: an integrated approach to mental health and its disorders. *World psychiatry*, 5(2), 71.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being (1984). *Psychological Bulletin*, 95(3).
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American psychologist*, 55(1), 34.
- Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., & Martin, A. J. (2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7897.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
- Smith, B. G., Smith, S. B., & Knighton, D. (2018). Social media dialogues in a crisis: A mixed-methods approach to identifying publics on social media. *Public relations review*, 44(4), 562-573.

3. MELLÉKLETEK

3.1. 1. sz. Melléklet: A kutatás meghirdetéséhez készült plakát

#POZITÍV PSZICHOLÓGIA #TRÉNING GYAKORLATOK # KÖZÖSSÉGI ÉLMÉNY

BONTAKOZZ KI!

JÓLLÉT FEJLESZTŐ GYAKORLATOK KÖZÖSSÉGI HATÁSVIZSGÁLATA



GYAKORLATOK
EGY BOLDOGABB
ÉLETÉRT

**OKTÓBER 11.
HÉTFŐ 17:30-20:00**

**OKTÓBER 12.
KEDD 17:30-20:00**

**OKTÓBER 14.
CSÜTÖRTÖK 17:30-20:00**

**AZ ALKALMAK CÉLJA A POZITÍV
PSZICHOLÓGIA, PERMAH
JÓLLÉTMODELLJÉHEZ KÖTŐDŐ
INTERVENCIÓS GYAKORLATAINAK
HATÁSVIZSGÁLATA EGY JÓLLÉT
NÖVELŐ APPLIKÁCIÓ FEJLESZTÉSÉNEK
MEGALAPOZÁSÁHOZ ÉS AZ EBBŐL
KÉSZÜLŐ TDK DOLGOZATHOZ.**

**A GYAKORLATOK TÁMOGATJÁK A
JÓLLÉT FOKOZÁSÁT, ÉS KÖZÖSSÉGI
ÉLMÉNYT IS NYÚJTANAK!**

HELYSZÍN
BUDAPESTI MŰSZAKI ÉS
GAZDASÁGTUDOMÁNYI EGYETEM
BUDAPEST, MAGYAR TUDÓSOK
KÖRÚTJA 2, 1117
Q ÉPÜLET 114-ES TEREM

JELENTKEZÉS
OKTÓBER 10. 23:59-IG A
KÖVETKEZŐ LINKEN:
<https://forms.gle/n33ve4aziqGFioFJ9>



3.2. 2. sz. Melléklet: A kutatáshoz használt kérdőív

Sajátélmény-alapú hatásvizsgálat egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához

Kedves Résztvevő!

A következőkben különböző kérdőíveket találsz, amelyek kitöltése teljesen anoním módon történik. Arra kérek, hogy a lehető legőszintébben válaszolj a kérdésekre!

A vizsgálatához kapcsolódó kérdések

Milyen élmény volt a gyakorlatokat közösségben kipróbálni?

Kikkel próbálnád ki a gyakorlatokat?

Válaszodat aláhúzással jelöld! Az üres helyre beírhatsz más csoportokat, személyeket, akik nincsenek felsorolva)

- Családoddal
- Munkatársaiddal/ szaktársaiddal
- Baráti társasággal
- Pároddal
-
-
-

Milyen gyakran alkalmaznád a sikerekhez tartozó gyakorlatot?

Válaszodat aláhúzással jelöld

- Naponta
- Hetente 2x
- Hetente
- Két hetente
- Havonta
- Két havonta

Milyen gyakran alkalmaznád az egészséghez kapcsolódó gyakorlatot?

Válaszodat aláhúzással jelöld

- Naponta
- Hetente 2x
- Hetente
- Két hetente
- Havonta
- Két havonta

Hogy érzed, mennyiben segítették a gyakorlatok a jóllét érzetedet?

PANAS kérdőív

Az alábbiakban felsorolt szavak érzéseket, állapotokat írnak le. Kérem, karikázza be azt a számot, ami leginkább kifejezi, hogy jelen pillanatban hogyan érzi magát.

		Egyáltalán nem, vagy alig	Kicsit	Mérsékelt	Elég	Nagyon
1	édeklőő	1	2	3	4	5
2	kiborult, magamon kívül vagyok	1	2	3	4	5
3	izgatott, feldobott	1	2	3	4	5
4	zaklatott, feldűlt	1	2	3	4	5
5	erős	1	2	3	4	5
6	bűntudatom van	1	2	3	4	5
7	réműlt	1	2	3	4	5
8	ellenséges	1	2	3	4	5
9	lelkes	1	2	3	4	5
10	bűszke	1	2	3	4	5
11	ingerlékeny	1	2	3	4	5
12	éber	1	2	3	4	5
13	megszégyenűlt	1	2	3	4	5
14	elhivatott	1	2	3	4	5
15	ideges	1	2	3	4	5
16	elszánt, határozott	1	2	3	4	5
17	figyelmes	1	2	3	4	5
18	feszűlt	1	2	3	4	5
19	aktív, élénk	1	2	3	4	5
20	félénk	1	2	3	4	5

Pozitivitás teszt

Barbara Fredrickson

Hogy érzeted magad az utóbbi 24 órában? Tekints vissza az elműlt napra, és az alábbi, 0-4-ig terjedő skála segítségével határozd meg, hogy mi volt az adott érzés legmagasabb szintje. Kérlek, karikázd be azt a számot, ami ezt leginkább kifejezi.

		Egyáltalán nem	Egy kicsit	Mérsékelt	Jelentősen	Nagyon erősen
1	Mennyire voltál vidám, mennyire jól szórakoztál, bolondoztál?	0	1	2	3	4
2	Mennyire voltál dűhös, ingerűlt, bosszűs?	0	1	2	3	4
3	Mennyire szégyellted magad, érezted magad megalázottnak, vagy megszégyenítettnek?	0	1	2	3	4

4	Milyen mértékben éreztél áhítatot, csodálatot, bámulatot valami iránt?	0	1	2	3	4
		Egyáltalán nem	Egy kicsit	Mérsékelten	Jelentősen	Nagyon erősen
5	Milyen mértékben éreztél megvetést, lenézést, lekicsinylést?	0	1	2	3	4
6	Milyen mértékben éreztél undort, utálatot, ellenszenvet?	0	1	2	3	4
7	Mekkora mértékben éreztél zavart, szégyent, gátlásosságot?	0	1	2	3	4
8	Mennyire éreztél hálát, elismerést vagy köszönetet mások iránt?	0	1	2	3	4
9	Mennyire éreztél büntudatot, bűnbánatot vagy önvádat?	0	1	2	3	4
10	Mennyire éreztél gyűlöletet, bizalmatlanságot vagy gyanakvást?	0	1	2	3	4
11	Mennyire érezted magad reménytelinek, optimistának, bátorítottnak?	0	1	2	3	4
12	Mennyire érezted magad lelkesnek, emelkedettnek, feldobottnak?	0	1	2	3	4
13	Mennyire érezted magad érdeklődőnek, kíváncsinak vagy ébernek?	0	1	2	3	4
14	Mennyire voltál örömteli, boldog, szerencsés?	0	1	2	3	4
15	Mennyire éreztél szeretetet, közelséget és bizalmat?	0	1	2	3	4
16	Mennyire voltál büszke, magabiztos és öntudatos?	0	1	2	3	4
17	Mennyire voltál szomorú, letört és boldogtalan?	0	1	2	3	4
18	Mennyire voltál megfélemlített, rémült vagy ijedt?	0	1	2	3	4
19	Mennyire voltál elégedett, békés, derűs?	0	1	2	3	4
20	Mennyire voltál ideges, stresszes, túlhajszt?	0	1	2	3	4

Multidimenzionális Észlelt Társas Támogatás Skála

Kérjük, az alábbi számok bekarikázásával jelölje be, hogy mennyire igazak Önre az alábbi állítások!

		Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
1	Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akire	1	2	3	4	5

	számíthatok, ha szükségem van rá.					
2	Van legalább egy fontos személy a környezetemben, akivel meg tudom osztani az örömet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
		Egyáltalán nem	Inkább nem	Is-is	Inkább igen	Teljes mértékben
3	A családomra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
4	Megkapom a családomtól azt az érzelmi segítséget és támogatást, amelyre szükségem van.	1	2	3	4	5
5	Barátaimra mindig számíthatok.	1	2	3	4	5
6	Tudok a problémáimról beszélni a családommal.	1	2	3	4	5
7	Vannak barátaim, akikkel megoszthatom az örömet és a bánatomat.	1	2	3	4	5
8	Van legalább egy olyan fontos személy az életemben, aki törődik az érzéseimmel.	1	2	3	4	5
9	A családom szívesen segít a döntéseim meghozatalában.	1	2	3	4	5
10	Meg tudom beszélni a problémáimat a barátaimmal.	1	2	3	4	5

Az 5 tételes WHO Jól-lét Kérdőív

(WHO Well-Being Questionnaire)

Kérjük, karikázza be azt a válaszlehetőséget, mely legjobban leírja, hogyan érezte magát az elmúlt 2 hét során.

	Az elmúlt két hét során érezte-e magát	Egyáltalán nem jellemző	Alig jellemző	Jellemző	Teljesen jellemző
1	 vidámnak és jókedvűnek?	0	1	2	3
2	... nyugodtnak és ellazultnak?	0	1	2	3
3	... aktívnak és élénknek?	0	1	2	3
4	... ébredéskor frissnek és élénknek?	0	1	2	3
5	A napjai tele voltak számára érdekes dolgokkal?	0	1	2	3

Boldogság Orientáció Skála

Orientation to Happiness (Peterson, Park, & Seligman, 2005)

Kérjük, hogy az alábbiakban olvasható állításokról adja meg, hogy azok mennyire illenek az Ön jelenlegi életére!

	Egyáltalán nem illik rám	Egy kicsit illik rám	Valamennyi-re illik rám	Nagyrészt illik rám	Teljesen illik rám
Az idő gyorsan telik, függetlenül attól, hogy mit csinállok éppen.	1	2	3	4	5
Az életem egy magasabb célt szolgál.	1	2	3	4	5
Az élet túl rövid ahhoz, hogy halogassuk azokat az örömöket, amiket kínál számunkra.	1	2	3	4	5
Keresem az olyan kihívásokat, ahol próbára tehetem a képességeimet.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem mások érdekeit.	1	2	3	4	5
Függetlenül attól, hogy dolgozom vagy játszom, általában elmerülök a dologban és teljesen elfeledkezem önmagamról.	1	2	3	4	5
Mindig teljesen magával ragad az, amit épp csinállok.	1	2	3	4	5
Mindent megteszek azért, hogy feldobott legyek.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy bele tudok-e feledkezni a tevékenységbe.	1	2	3	4	5
Ritkán terelik el a figyelmemet a körülöttem folyó dolgok.	1	2	3	4	5
Felelősséget érzek a világ jobbá tételéért.	1	2	3	4	5
Az életemnek maradandó értelme van.	1	2	3	4	5
Amikor eldöntöm, hogy mit tegyek, mindig figyelembe veszem, hogy az kellemes lesz-e számomra.	1	2	3	4	5
A társadalom szempontjából fontos, hogy mit teszek.	1	2	3	4	5
Egyetértek azzal az állítással, hogy: „Az élet rövid – kezdjük a desszerttel!”	1	2	3	4	5
Szeretek olyan tevékenységeket végezni, amelyek izgatják az érzéseimet.	1	2	3	4	5
Sokat gondolkodom azon, hogy mi az életem jelentése és hogyan illek bele a „nagy egészbe”.	1	2	3	4	5
Számomra az élvezetekkel teli élet a „jó élet”.	1	2	3	4	5

Rövid Reziliencia Skála

Útmutató: olvassa el a következő állításokat és karikázzon be egy számot mindegyik mellett a szerint, hogy mennyire ért vagy nem ért egyet az adott állítással.

- 1 = nagyon nem értek egyet
- 2 = nem értek egyet
- 3 = semleges
- 4 = egyetértek
- 5 = teljes mértékben egyetértek

1. Hamar visszazökkenek egy nehezebb időszak után.	1	2	3	4	5
2. Nehezen vészelem át a stresszes eseményeket.	1	2	3	4	5
3. Nem tart sokáig, hogy talpra álljak egy stresszhelyzet után.	1	2	3	4	5
4. Nehezen térek magamhoz, amikor valami rossz történik.	1	2	3	4	5
5. Általában kevés gonddal lendülök túl a problémás élethelyzeteken.	1	2	3	4	5
6. Jellemzően sok időt vesz igénybe, hogy túltegyem magam az életemben bekövetkező kudarcon.	1	2	3	4	5

3.3. 3. sz. Melléklet: Az csoportos interjú kérdései

1. Milyen élmény volt számodra ez az alkalom?
2. Mi volt a legjobb benne?
3. Rád milyen hatással voltak rád ezek a gyakorlatok? Mivel magyarázod ezeket a hatásokat, megéléseket?
4. Szerinted mitől működne jól egy applikáció, ha ilyen és hasonló gyakorlatokkal készülne?

3.4. 4. sz. Melléklet: A beleegyező nyilatkozat

Sajátélmény-alapú hatásvizsgálat egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához

Tisztelt Vizsgálati résztvevő!

Ezúton köszönöm, hogy a vizsgálatra való vállalkozással segíti munkámat.

Ahhoz, hogy egy közösségi jóllét-fokozó applikáció fejlesztésének megalapozásához készített sajátélmény-alapú hatásvizsgálat eredményeit tudományos célra felhasználhassam, a személyiségi jogok értelmében írásos beleegyezése szükséges. Jelen beleegyező nyilatkozata a későbbiekben bármikor visszavonható.

Kiemelném, hogy adataival csak a kutatásban résztvevő szakemberek találkozhatnak. Arra kérjük, hogy olvassa el az alábbi nyilatkozatot és töltsse ki.

NYILATKOZAT

Alulírott :,

hozzájárulok, hogy a Turóczy Hajnalka által vezetett tudományos vizsgálatban adataim, válaszaim, nevem és személyi adataim teljes titokban tartásával tudományos elemzés, előadás és szakfolyóiratban publikáció céljára felhasználásra kerüljenek.

Ezek mellett hozzájárulok, hogy az interjú során interjú hangfelvételek készülhessenek, melyet egyedül a vizsgálatvezető tárolhat, használhat fel, és a vizsgálat után legkésőbb két hónappal megsemmítésre kerülnek.

A vizsgálat menetéről és körülményeiről megfelelő és elfogadható felvilágosítást kaptam.

Budapest, 2021. 10. 14.

.....
a vizsgálatban résztvevő aláírása